

Ementa Refeitório São João do Estoril



Almoço Refeição vegetariana

Segunda-feira		27/05/2019
Sopa:	Espinafres	
Prato 1:	Salade de arroz (grão-de-bico e macedónia de legumes)	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta	
Terça-feira		28/05/2019
Sopa:	Creme de legumes	
Prato 1:	Empadão de vegetais c/ arroz	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta	
Quarta-feira		29/05/2019
Sopa:	Caldo verde	
Prato 1:	Feijão frade c/ massa tricolor e cenoura	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta / Salame	
Quinta-feira		30/05/2019
Sopa:	Feijão c/legumes	
Prato 1:	Arroz com cogumelos, ervilhas e cenouras	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta	
Sexta-feira		31/05/2019
Sopa:	Alho francês	
Prato 1:	Couve estufada com lentilhas e batata cozida	
Outros:	Salada	
Sobremesa:	Fruta	